



Colorado Department
of Public Health
and Environment

División de Salud ambiental y sostenibilidad
Teléfono: 303-692-3645

RECUPERACIÓN DE DESASTRES Y MANEJO DE LOS ALIMENTOS DESPUÉS DE UNA INUNDACIÓN O DESASTRE NATURAL

Higiene y saneamiento: Prevención de enfermedades

- La higiene básica es muy importante durante este período de emergencia. Lave siempre sus manos con jabón y agua que haya sido hervida o desinfectada antes de comer y después de usar el baño; actividades de limpieza; o de manejo de los artículos contaminados por una crecida, escombros o aguas residuales. Se recomienda el uso de desinfectante para las manos después de lavarse las manos.
- Una crecida puede contener materia fecal de sistemas de aguas residuales, desechos industriales y agrícolas y fosas sépticas. Si tiene cortaduras o llagas expuestas a la inundación, consérvelas tan limpias como sea posible lavándolas con jabón y agua desinfectada o hervida. Aplique ungüento antibiótico para reducir el riesgo de infección.
- No permita que los niños jueguen en aguas de inundación o con juguetes contaminados por una crecida.
- Si las aguas de una inundación cubren su fosa séptica y campo de lixiviación, no debe utilizar ningún inodoro conectado al sistema. Cree un inodoro portátil:
 - Utilice cubos de 5 galones cubiertos con bolsas de basura plásticas resistentes.
 - Añada desodorantes, por ejemplo de lima, cloro casero o arena para gatos.
 - Mantenga los cubos, con las tapas ajustadas, en un lugar fresco y oscuro /
 - No tire desechos humanos en la basura regular.
 - Elimine los desechos descargando el inodoro cuando se restablezcan los servicios o entierre los mismos.
 - Limpie y desinfecte los cubos.

Manipulación de los alimentos después de una inundación

La contaminación de los alimentos puede ser un problema después de una inundación, tornado, incendio u otros desastres naturales. Las aguas de las inundaciones pueden ser portadoras de sedimentos, aguas residuales, aceite o residuos químicos. La suciedad y las bacterias portadoras de enfermedades en las crecidas pueden contaminar cualquier alimento que entre en contacto con el agua, haciendo que su ingestión no sea segura.

Las áreas inundadas pueden haber perdido la energía eléctrica.

Mantenga siempre la carne, aves, pescado y huevos refrigerados en o por debajo de 41° F y mantenga congelados los alimentos que se deban congelar. Si pierde la energía eléctrica, mantenga las puertas del refrigerador y el congelador cerradas tanto como sea posible para mantener la temperatura fría.

- Si no se abre, el refrigerador mantendrá la comida conservada en frío unas 4 horas.
- Si se mantiene la puerta cerrada, un congelador lleno conservará la temperatura durante aproximadamente 48 horas (24 horas si está lleno a la mitad).
- Consiga hielo seco o en cubos para mantener su refrigerador tan frío como sea posible si no va a haber energía eléctrica por un periodo de tiempo prolongado. 50 libras de hielo seco deben mantener un congelador completo de 18 pie³ durante dos días.

Examine los alimentos con cuidado después de una inundación. Puede ocurrir contaminación si las aguas de las inundaciones han cubierto, se han escurrido o filtrado en los alimentos. Algunos alimentos pueden estar protegidos por sus respectivos recipientes. Si tiene alguna duda sobre la seguridad de un alimento, **siempre es mejor tirarlo en lugar de correr el riesgo de una enfermedad. SI TIENE DUDA, ¡TÍRELO!** Las siguientes instrucciones le ayudarán a decidir cuándo deshacerse de alimentos y cómo desinfectar alimentos que se pueden conservar.

No trate de conservar los siguientes alimentos si han estado en contacto con las aguas de una crecida:

- Productos frescos de su jardín, tales como lechuga, repollo y patatas
- Recipientes de frutos secos, especias, condimentos y esencias saborizantes
- Recipientes o bolsas de granos, azúcar, sal, café y té
- Cajas de papel, plástico, tela, fibra o cartón para alimentos
- Bolsas de plástico para alimentos, incluso si las cajas y recipientes que están dentro de las bolsas parecen secos. Estos incluyen pastas, cereales, arroz, leche en polvo, galletas saladas o galletas dulces o mezclas.
- Jarras o frascos de alimentos con tapa a presión o tapa de rosca que han entrado en contacto con las aguas de las inundaciones, incluso si no se han abierto los frascos. No hay tapa en uso en envases de vidrio para alimentos que impida la entrada de agua si el recipiente se sumerge en el agua. Esto incluye todos los alimentos envasados en casa, en recipientes y frascos de vidrio, así como mermeladas, jaleas, miel, melaza, jarabes, frutas, pepinillos, etc., en recipientes de vidrio.
- Artículos porosos que no son para alimentos que se usan con alimentos o se colocan en la boca y artículos hechos de goma dura, plástico u otros materiales (porosos) flexibles, tales como tetillas de biberón del bebé, chupetes y utensilios y platos de plástico o madera.

Desinfección de alimentos y utensilios después de una inundación

Latas de comida - Las latas que no tienen abolladuras ni óxido se pueden conservar si se manipulan de forma adecuada *antes de abrirse*:

- Retire las etiquetas. Vuelva a etiquetar con un marcador indeleble.
- Lave las latas en una solución detergente fuerte con un cepillo para eliminar todos los sedimentos.
- Sumerja por completo los recipientes fregados en una solución tibia de cloro durante un minuto. Consulte las instrucciones en la tabla a continuación para hacer un solución desinfectante de cloro.
- Retire los recipientes de la solución de cloro. Deje secar al aire antes de abrirla. Vuelva a etiquetar con un marcador indeleble, si fuera necesario. Utilice la misma tan pronto como sea posible, porque se pueden oxidar los recipientes.

Platos y utensilios - vidrio, cerámica y porcelana; utensilios de cocina de metal y vidrio; biberones de vidrio; y frascos vacíos de conservas pueden guardarse de la siguiente manera:

- Lave bien con una solución detergente fuerte, quitando toda la suciedad y el barro.
- Desinfecte en una solución de cloro según las capacidades que se describen en el siguiente cuadro. Si le preocupan los daños por la lejía, los platos y utensilios se pueden hervir en agua durante 10 minutos. Deje secar al aire antes de usar.

Manejo de muebles para el hogar después de una inundación

Por lo general, no trate de salvar artículos que tengan moho y estén porosos (que absorben el agua). Los siguientes artículos deben desecharse cuando puede ver u oler moho y/o los materiales han estado debajo del agua:

- Alfombras, relleno de alfombras y moquetas
- Muebles tapizados, colchones y box springs
- Computadoras, microondas, unidades de aire acondicionado de ventana y otros aparatos electrónicos /electrodomésticos que tuviesen ventiladores y se alojasen en cuartos con moho
- Papeles y libros

Artículos que por lo general se pueden conservar:

- Artículos no porosos, tales como porcelana china, vidrio, joyas, porcelana y metal
- Muebles de madera con moho, pero en buen estado
- Algunos aparatos electrónicos y electrodomésticos pequeños (depende de las condiciones de la inundación)
- Fotografías, libros y documentos legales valiosos o importantes con niveles menores de crecimiento de moho
- Obras de arte, tejidos y ropa que no se hayan dañado físicamente

Limpieza de la vivienda después de una inundación

Puede ser difícil deshacerse de artículos en una casa, especialmente aquellos que tienen un valor sentimental. Sin embargo, mantener ciertos artículos impregnados por aguas residuales o aguas de la inundación puede no ser saludable. Se deben desechar materiales que no se puedan limpiar, desinfectar y secar exhaustivamente dentro de las siguientes 24-48 horas.

- Las paredes, pisos duros y muchas otras superficies de la vivienda se deberán limpiar con agua y jabón y desinfectarse. Consulte las instrucciones en la tabla a continuación para hacer un solución desinfectante de cloro.
- Desinfecte bien las superficies que entran en contacto con la comida y las áreas de juego de los niños.
- Sustituya tablas de fibra, aislamiento y filtros desechables en su sistema de calefacción/enfriamiento.
- Use botas de goma y guantes impermeables durante la limpieza.

Hacer una solución desinfectante de cloro

La lejía casera contiene de 5.25 a 8.25 por ciento de cloro. La cantidad de lejía para agregar al agua depende del porcentaje de cloro que contiene. Revise la etiqueta de la botella y siga estas instrucciones:

Resultado	Superficie apropiada	Concentración deseada		Fórmula/Receta basada en el % de hipoclorito de sodio (lejía en galón de agua)					
		Máximo rango (ppm)	Máximo rango (%)	5.25% (US)	5.25% (métrica)	6% (US)	6% (métrica)	8.25% (US)	8.25% (métrica)
Desinfectar	Superficie contaminada con las aguas de la inundación	800	0.080%	1/4 Taza	60 mL	3.5 CUCHARADAS	53 mL	2.5 CUCHARADAS	38 mL

Prevenir el crecimiento del moho

- La humedad que se introduce en edificios por goteras o inundaciones acelera el crecimiento del moho. El moho puede causar enfermedad, provocar reacciones alérgicas y continuar dañando los bienes materiales después de la tormenta.
- Retire el agua estancada de su casa u oficina. Retire los bienes materiales mojados rápidamente y ventile; utilice ventiladores y deshumidificadores si es posible.
- Si ya ha habido crecimiento de moho, es mejor que un profesional lo elimine.
- Las personas que padecen de alergias por moho conocidas o asma nunca deben limpiar o retirar el moho.

Las áreas pequeñas de moho se pueden retirar con agua y jabón.

Almacenamiento de la basura, recolección y eliminación después de una inundación

Cuando empiece a limpiar, es probable que produzca una gran cantidad de basura. Las autoridades locales le indicarán cuándo y dónde ocurrirá la recolección. La basura atrae a insectos y roedores. Los roedores, en especial, pueden buscar alimentos debido a que la inundación puede haber destruido sus hogares y su fuente de comida normal.

- Guarde cualquier basura en recipientes herméticos, a prueba de roedores/insectos con sus tapas bien cerradas. Utilice forros plásticos si están disponibles.

Agua estancada: Prevención de enfermedades transmitidas por mosquitos

Las fuertes lluvias y las inundaciones pueden producir un aumento en los mosquitos que pueden estar infectados con el virus del Nilo Occidental. Para protegerse contra los mosquitos, sea diligente en sus esfuerzos de protección personal contra mosquitos. Evite estar al aire libre cuando los mosquitos son más activos. Para muchas especies, esto es durante las horas del atardecer y al amanecer. Asimismo, observe las siguientes precauciones:

- Vista ropa que cubra la mayor parte de su piel.
- Las opciones son los repelentes que contengan DEET (N, N-dietil-m-toluamida), picaridina o OLE (aceite de eucalipto limón). Utilícelos estrictamente de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta. No permita que los niños se apliquen repelentes y evite aplicar repelentes en las manos de los niños pequeños.
- Revise alrededor de su casa para eliminar el área de agua estancada.
- Elimine otros criaderos de mosquitos. Retire los neumáticos viejos y de vuelta o retire contenedores vacíos de plástico.

Piscinas, tinas calientes y Spas

Las piscinas afectadas por inundaciones deben vaciarse y limpiarse con gran cantidad de cloro. Rellenar una piscina con agua de un sistema público de agua en una orden de hervor está permitido siempre que la piscina mantenga un nivel de desinfección adecuado.

Uso de generadores accionados con gasolina o limpiadores a presión

El envenenamiento por monóxido de carbono (CO) del escape del motor es un peligro grave y común que puede ocasionar la muerte si se utilizan los generadores accionados con gasolina o limpiadores a presión.

- Nunca utilice los generadores, limpiadores a presión u otras herramientas accionadas con gasolina dentro de la casa o en un garaje o en el sótano. Todos ellos producen grandes cantidades de CO que se pueden acumular a niveles peligrosos en minutos.
- Mantenga su generador o limpiador a presión al aire libre y bien lejos de ventanas, puertas y entradas.
- Salga de inmediato al aire fresco y busque atención médica inmediata si sospecha de envenenamiento por CO y se siente mareado(a), aturdido(a) o siente náuseas.

Los generadores pueden causar graves peligros eléctricos y pueden causar electrocución o fuego si se usan incorrectamente.

- La mayoría de los generadores portátiles están diseñados para trabajar con algunos aparatos o piezas de equipos eléctricos que pueden enchufarse directamente al generador sin el uso de un interruptor de transferencia del generador.
- Este tipo de generador puede ser especialmente útil, pero no se recomienda si se va a operar un equipo sensible o si tiene numerosos aparatos grandes o máquinas comerciales.
- Al utilizar un generador portátil, también debe comprar un cable de corriente eléctrica para alimentar los equipos eléctricos.
 - Esta debería ser una extensión resistente, diseñada para funcionar al aire libre con una longitud suficiente para la carga eléctrica total (voltaje y amperios) que pueda necesitar.
 - Elija un cable que exceda la carga esperada total para evitar la acumulación de exceso de calor y degradación del cable de corriente.
 - Asegúrese de que el cable tenga tres dientes y no tenga divisiones, cortes o agujeros en la cubierta de aislamiento externo.
 - Un cable de corriente dañado o sobrecargado puede producir electrocución o posiblemente iniciar un incendio.

Para obtener información adicional, por favor comuníquese con su agencia local de salud pública o la división de salud ambiental y sostenibilidad al 303-692-3645.